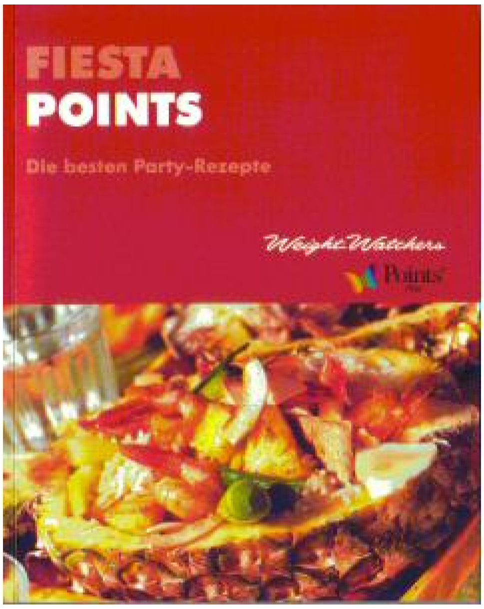


FIESTA POINTS

Die besten Partyrezepte

Points Plus

Inhalt:

ITALIENISCHE TRAMEZZINI

Für 4 Personen:

Für die Gemüsetramezzini:

- 100g fettarmer Joghurt
- 4 TL Mayonnaise (20% Fett)
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß), Salz, Pfeffer
- ½ Kohlrabi
- 1 Karotte
- ½ Zucchini
- 2 Scheiben Toast

Für die Rucola-Salami-Tramezzini:

- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Balsamicoessig
- einige Tropfen Süßstoff
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 40g Salami
- 2 Scheiben Toastbrot
- 100g Rucola

1. Für die Gemüse-Tramezzini Joghurt mit Mayonnaise und Paprikapulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in Stifte schneiden. Toastbrot mit einem Teil Paprika-Joghurt bestreichen, mit einem Teil der Gemüsestifte belegen, mit zweitem Toast abdecken und vierteln. Verbliebenen Paprika-Joghurt als Dip zu restlichen Gemüsestiften servieren.

2. Für die Rucola-Salami-Tramezzini Tomatenmark mit Sojasauce und Essig verrühren und mit Süßstoff, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Salami in Streifen schneiden. Beide Toastscheiben mit Tomatencreme bestreichen, mit Rucola und Salamistreifen belegen, vierteln und servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Pro Person:	**2,5 Points**

SCHAFKÄSE-PUTENROLLEN

Für 4 Personen:

- 120g Schafkäse
- ½ rote Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 5 grüne Oliven mit Paprikafüllung
- 4 EL fettarme Milch
- 1 EL geriebener Parmesan (32% Fett)
- 2 TL Schnittlauchringe
- Salz
- Bunter Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 dünne Putenschnitzel (à 120g)
- 2 TL Pflanzenöl
- einige Salatblätter
- 8 Baguettescheiben

1. Schafkäse zerdrücken, Paprikaschote in sehr feine Würfel schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken und Oliven in Scheiben schneiden. Alles mit Milch, Parmesan und Schnittlauchringen verrühren und mit Salz, buntem Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

2. Putenschnitzel flach klopfen, mit der Creme bestreichen, aufrollen und feststecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Putenrollen rundherum ca. 20 Minuten braten und schräg in jeweils 4 Scheiben schneiden. Die Scheiben dekorativ mit Salatblättern auf Baguettescheiben anrichten und mit Holzspießen feststecken.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Garzeit:	**ca. 20 Minuten**
Pro Person:	**6 Points**

GEFÜLLTES GEMÜSE

Für 4 Personen:

Für die gefüllten Tomaten	***Für die Mini-Paprika***	***Für die gefüllten Gurken***
- 4 Tomaten	- 4 bunte Mini-Paprika	- 1 Salatgurke
- 2 rote Zwiebeln	- 1 EL Pinienkerne	- 210g Thunfisch, ohne Öl
- 10 grüne Oliven, o. Kern	- 90g Ziegenkäse	- 6 EL Frischkäse (30% Fett)
- 6 EL Frischkäse (30%)	- 100g fetta. Joghurt	- 2 Gewürzgurken
- 2 EL geh. Petersilie	- 1 TL Honig	- 2 EL Kapern
- Salz, Pfeffer,	- Salz, Pfeffer	- Salz, Pfeffer
- einige Blätter Petersilie	- bunter Pfeffer	- einige Dillzweige
Pro Person: 1,5 Points	**Pro Person: 2 Points**	**Pro Person: 2,5 Points**

1. Für die gefüllten Tomaten von den Tomaten den oberen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Zwiebeln und Oliven fein würfeln, mit Frischkäse, Joghurt und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Frischkäsecreme in die ausgehöhlt Tomaten füllen und mit Petersilie garniert servieren.

2. Für die gefüllten Mini-Paprika Paprikaschoten längs halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden, Pinienkerne hacken. Ziegenkäse mit Joghurt, Honig und Pinienkerne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Paprikahälften füllen und mit buntem Pfeffer bestreut servieren.

3. Für die gefüllten Gurken Gurke mit einem Sparschäler längs so schälen, dass grüne Streifen bleiben, in 4 Stücke schneiden und einen Teil des Kerngehäuses mit einem Teelöffel herausnehmen. Thunfisch mit Frischkäse vermischen. Gewürzgurken in feine Würfel schneiden, mit den Kapern zur Thunfisch geben und pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in die Gurkenschieben füllen und mit Dill garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

BROT MIT BUNTER FÜLLUNG

Für 12 Scheiben:

- 290g Mehl
- 2 TL Salz
- 125ml lauwarme fettarme Milch
- ½ Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 200g Gemüsewürfel (Z.B. Karotten, Sellerie, Zucchini, Paprikaschote)
- 50g Erbsen (TK)
- 3 EL Magerquark
- 60g Schafkäse, fein gewürfelt
- 2 EL Thymian
- 2 EL Rosmarin
- 1 Msp. Pfeffer
- 1 Msp. geriebene Muskatnuss

1. Mehl, Salz, Milch, Hefe, Zucker, Ei und Eigelb zu einem Hefeteig verkneten und einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Gemüsewürfel und Erbsen mit Quark, Schafkäse und Kräuter unter den Teig kneten und mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

2. Eine Kastenform (Länge 24cm) mit Back-Folie auslegen, Teig hineingeben, abgedeckt weitere ca. 20 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 180 (Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten backen.

Zubereitungszeit:	**ca. 20 Minuten**
Ruhezeit:	**ca. 50 Minuten**
Backzeit:	**ca. 45 Minuten**
Pro Scheibe:	**2 Points**

TORTILLACHIPS MIT COWBOYBONEN UND SALSA

Für 4 Personen:

Für das Salsa:

- 4 Fleischtomaten
- 2 Schalotten
- einige Tropfen Tabasco
- einige Tropfen Süßstoff
- Kräutersalz

Für die Cowboybohnen:

- 100g Kindeybohnen (Konserve)
- 2 TL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
- 1 EL Tomatenmark
- 6 EL saure Sahne
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 TL Koriander
- ½ T Currypulver
- 110g Tortillachips

1. Für das Salsa Fleischtomaten überbrühen, häuten, entkernen und mit Schalotten in Würfel schneiden. Mit Tabasco, Süßstoff und Kräutersalz pikant abschmecken.

2. Für die Cowboybohnen Kidneybohnen mit Limettensaft und Tomatenmark pürieren und mit saurere Sahne verrühren. Alles pikant mit Salz, Cayennepfeffer, Koriander und Currypulver abschmecken. Beide Dips zu den Tortillachips servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Pro Person:	**4 Points**

GEFÜLLTE TORTILLA MIT HUHN

Für 4 Personen:

- 100g fettarmer Joghurt
- 2 TL Zitronensaft
- 125ml fettarme Milch
- 2 TL Schnittlauchringe
- Kräutersalz
- Pfeffer
- einige Tropfen Süßstoff
- 180g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL Pflanzenöl
- Paprikapulver
- 1 Eisbergsalat
- 1 Tomate
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tortillafladen

1. Für das Dressing Joghurt mit Zitronensaft, Milch und Schnittlauchringen verrühren und mit Kräutersalz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken. Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden, in erhitztem Öl von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2. Eisbergsalat in Streifen schneiden, Tomate, Paprikaschote , Gurke und Zwiebel in Würfel schneiden. Tortillafladen mit einem Teil des vorbereiteten Gemüses sowie Hähnchenstreifen belegen und mit etwas Joghurt-Dressing beträufeln. Tortillafladen von beiden Seiten zur Mitte einfalten, von unten einschlagen, langsam eng zusammenrollen und mit Pergamentpapier fest um wickeln. Diagonal halbieren und verbliebene Salatzutaten mit restlichem Dressing dazu servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Garzeit:	**ca. 5 Minuten**
Pro Person:	**4,5 Points**

SATÉSPIESSE MIT ERDNUSS-SAUCE

Für 4 Personen:

Für die Satéspieße:

- 480g Hähnchenbrustfilet
- 150g fettarmer Joghurt
- 2 EL Tandoori-Gewürzpulver

Für die Erdnuss-Sauce:

- 1 Zwiebel
- 70g gesalzene Erdnüsse
- 2 TL Erdnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)
- 150ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 250g fettarmer Joghurt
- 1 EL Sojasauve
- 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Für den Paprika-Dip:

- je ½ rote und grüne Paprikaschote
- 2 EL Tomatenmark
- 150ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- Cayennepfeffer
- einige Tropfen Süßstoff

1. Fleisch in Würfel schneiden und auf 8 Spieße stecken. Joghurt mit Tandoori verrühren und die Spieße darin ca. 6 Stunden einlegen.

2. Für die Erdnuss-Sauce Zwiebel und Erdnüsse fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel zufügen und unter Rühren glasig andünsten. Erdnüsse zufügen und leicht anrösten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Joghurt einrühren und mit Sojasauce, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Spieße aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Auf den Grill legen und von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen. Dabei mehrmals mit der restlichen Marinade bestreichen. Für den Paprika-Dip Paprikaschoten fein würfeln. Tomatenmark mit Gemüsebrühe glatt rühren, Paprikawürfel unterheben und alles mit Salz, Cayennepfeffer und Süßstoff abschmecken. Satéspieße mit warmer Erdnuss-Sauce und Paprika-Dip servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 15 Minuten**
Marinierzeit:	**ca. 6 Stunden**
Garzeit:	**ca. 25 Minuten**
Pro Person:	**6 Points**

SÜSS-SCHARFE PUTENBRUST

Für 4 Personen:

- 2 TL süßer Senf
- 4 EL Ketchup
- 4 TL Honig
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Chiliscauce
- 1 TL Ingwerpulver
- Salz
- einige Tropfen Süßstoff
- 480g Putenbrustfilet
- 1 TL grober Pfeffer

1. Senf mit Ketchup, Honig, Soja- und Chilisauce verrühren. Marinade mit Ingwer, Salz und Süßstoff abschmecken. Putenfleisch in 4 Stücke schneiden und in der Marinade ca. 6 Stunden einlegen.

2. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf Aluminiumgrillschalen setzten. Auf dem grill da. 15 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden und mit der Marinade bestreichen. Mit Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 5 Minuten**
Marinierzeit:	**ca. Stunden**
Garzeit:	**ca. 15 Minuten**

SCHARFE GEMÜSESPIESSE

Für 4 Personen:

Für die Marinade:
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Chilischote
- 3 TL Balsamicoessig
- 4 TL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 2 EL Tomatenmark
- 100ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen Süßstoff

Für die Gemüsespieße:
- je 1 rote und gelbe Paprikaschoten
- 2 gegarte Maiskolben (à 100g)
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 200g Champignons

1. Für die Marinade Knoblauchzehe zerdrücken. Chilischote in sehr feien Ringe schneiden. Mit Essig, Öl, Oregano, Tomatenmark und Brühe verrühren. Marinade mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.

2. Für die Gemüsespieße Paprikaschoten, Maiskolben und Zucchini in Stücke schneiden. Zwiebel vierteln und Champignons halbieren. Das Gemüse bind auf Holzspieße stecken, mit der Marinade bestreichen und ca. 2 Stunden in der restlichen Marinade ziehen lassen.

3. Gemüsespieße aus der Marinade nehmen und auf Aluminiumgrillschalen von allen Seiten ca. 10 Minuten grillen. Dabei mehrmals mit der Marinade bestreichen.

Zubereitungszeit:	**ca. 15 Minuten**
Marinierzeit:	**ca. 2 Stunden**
Garzeit:	**ca. 10 Minuten**
Pro Person:	**1,5 Points**

KNUSPER-FLADEN

Für 8 Personen:

- 440g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Würfel frische Hefe
- 2 EL Hartweizengrieß
- 1 TL Olivenöl
- 1 El grobes Salz
- 2 EL Schwarzkümmel
- 2 EL Pizza-Gewürz
- 1 gehackte Knoblauchzehe

1. Mehl mit Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Hefe zerbröckeln, in 250ml lauwarmes Wasser auflösen und mit dem Mehl vermischen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Teig mit den Händen durchkneten und 2 Kugeln formen. Arbeitsfläche mit Grieß bestreuen, die Kugeln zu runden Fladen flachdrücken und zugedeckt weitere ca. 15 Minuten gehen lassen.

3. Fladen auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech setzten, mit Olivenöl einstreichen und nach Wunsch mit groben Salz, Schwarzkümmel, Pizza-Gewürz oder gehacktem Knoblauch bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 12 Minuten backen.

Zubereitungszeit:	**ca. 15 Minuten**
Ruhezeit:	**ca. 45 Minuten**
Backzeit:	**ca. 12 Minuten**
Pro Person:	**3 Points**

SUMMER NIGHTS

Für 4 Gläser:

- 4 Blutorangen
- 800ml Grapefruitsaft, ohne Zucker
- 400ml Bitter Lemon
- einige Tropfen Süßstoff
- Eiswürfel

1. Für die Summer Nights Blutorangen auspressen, mit Grapefruitsaft und Bitter Lemon mischen und mit Süßstoff abschmecken.

2. Zerstoßenes Eis in 4 große Gläser füllen, mit dem Saft begießen und nach Wunsch mit Blutorangenscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Pro Glas:	**1,5 Points**

MELON DREAMS

Für 4 Gläser:

- 1 kleine Netzmelone
- 4 EL Grenadine
- 4 TL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
- 400ml Ginger Ale
- 700ml Mineralwasser

1. Für die Melon Dreams Netzmelone halbieren, mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen und im Gefrierfach da. 30 Minuten anfrieren lassen.

2. Melonenkugeln auf vier Gläser verteilen, Grenadine mit Limettensaft mischen und darüber gießen. Gläser mit Ginger Ale und Mineralwasser auffüllen und nach Wunsch mit halbierten Melonenscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Gefrierzeit:	**ca. 30 Minuten**
Pro Glas:	**1,5 Points**

GRILLGEMÜSE MIT FEINER FÜLLUNG

Für 4 Personen:

- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 240g Tatar (ersatzweise Geflügeltatar)
- 1 EL Paniermehl
- 1 TL Senf
- 1 Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 rote Paprikaschoten
- 225g Magerquark
- 135g Frischkäse (30% Fett)
- 2 EL gemischte Kräuter

1. Salatgurke halbieren, entkernen und in 4 Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln, mit Tatar, Paniermehl, Senf und Tomatenmark verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

2. Tatarmasse in die Gurkenhälften füllen und zusammen drücken. Mit Aluminiumfolie umwickeln und auf dem Grill ca. 25 Minuten grillen.

3. Paprikaschoten längs halbieren. Quark mit Frischkäse und Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käsecreme in die Paprikaschoten füllen, in Aluminiumfolie wickeln und auf dem Grill ca. 15 Minuten grillen.

Zubereitungszeit:	**ca. 15 Minuten**
Garzeit:	**ca. 25 Minuten**
Pro Person:	**3 Points**

KARTOFFELSALAT MIT SPARGEL UND SCHINKEN

Für 4 Personen:

- 1kg gekochte Pellkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 6 dünne Scheiben gekochter Schinken, ohne Fett (à 40g)
- 200g Spargel (Konserve)
- 200g Erbsen (Konserve)
- 100g Mais (Konserve)
- 3 EL gehackte Petersilie
- 150g saure Sahne
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 4 EL geriebener Parmesan (32% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben, Zwiebel in Würfel und gekochten Schinken in feine Streifen schneiden. Alles mit Spargel, Erbsen, Mais und Petersilie in einer großen Schüssel vermengen.

2. Saure Sahne mit Essig und Käse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Dressing unter den Kartoffelsalat rühren und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Kartoffelsalat mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Marinierzeit:	**ca. 30 Minuten**
Pro Person:	**6 Points**

KIWI-KOKOS-CHUTNEY

Für 4 Personen:

- 4 Kiwi
- ½ kleine Mango (100g)
- 4 grüne eingelegte Peperoni (Konserve)
- 5 TL Kokosnussraspel (ersatzweise 1 Stück frische Kokosnuss 50g)
- Saft von 1 Limette (ersatzweise Zitronensaft)
- 1 kleine Dose Kokosmilch zum Kochen, Konzentrat
- Salz
- Chilipulver (ersatzweise Paprikapulver)
- einige Topfen Süßstoff

1. Kiwi und Mango in feine Würfel, Peperoni in feine Ringe schneiden.

2. Kokosnussraspel in einer beschichteten Pfanne anrösten. Kiwi-, Mangowürfel und Peperoniringe zufügen und kurz zusammen andünsten. Mit Limettensaft und Kokosmilch ablöschen, mit Salz, Chilipulver und Süßstoff abschmecken und ca. 15 Minuten einkochen.

3. Kiwi-Kokos-Chutney in Gläser füllen und ca. 12 stunden ziehen lassen. Zu Fleisch, Fisch oder Gemüse servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Garzeit:	**ca. 20 Minuten**
Marinierzeit:	**ca. 12 Stunden**
Pro Person:	**2 Points**

HÄHNCHENBRUST MIT MANGO-CHUTNEY

Für 4 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Mango (200g)
- 2 kleine Zwiebeln
- je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
- 200g Pfirsiche (Konserve ohne Zucker)
- 1 TL Erdnussöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)
- 600g passierte Tomaten (Konserve)
- 4 TL Honig
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Süßstoff
- 480g Hähnchenbrustfilet
- 320g gegarter Reis

1. Knoblauchzehe zerdrücken. Mango, Zwiebeln, Paprikaschoten und Pfirsiche in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen Knoblauch und Zwiebeln glasig andünsten. Mango-, Paprika- und Pfirsichwürfel zufügen, kurz anschwitzen und mit Tomaten ablöschen.

2. Honig, Sojasauce und Tomatenmark unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Mango-Chutney bei milder Hitze ca. 30 Minuten einkochen. Kräftig abschmecken und abkühlen lassen.

3. Fleisch in eine flache Auflaufform setzen, mit Mango-Chutney übergießen und über Nacht ziehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten garen. Hähnchenbrust und Mango-Chutney mit Reis servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 15 Minuten**
Garzeit:	**ca. 1 Stunde und 20 Minuten**
Marinierzeit:	**ca. 12 Stunden**
Pro Person:	**5 Points**

BANDNUDLEN MIT LACHSSAUCE

Für 4 Personen:

- 240g Bandnudeln, trocken
- Salz
- Schalotten
- 200ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 120g Räucherlachs
- 300g Kirschtomaten
- Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 250g fettarmer Joghurt
- 1 Salatgurke
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Schalotte
- 1 kleiner Radicchio
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 4 EL Gemüsebrühe (1 Msp. Instant)
- Süßstoff

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Schalotten würfeln, in einer beschichteten Pfanne kurz andünsten und mit Brühe ablöschen. Räucherlachs in Streifen schneiden. Kirschtomaten vierteln, beides zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Schnittlauch in Ringe schneiden, Mi dem Joghurt unterrühren und nicht mehr aufkochen. Salatgurke halbieren und in Halbmonde, Paprikaschote und Schalotte würfeln und Radicchio in mundgerechte Stücke zupfen. Zitronensaft, Essig, Senf und Brühe verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und mit den Salatzutaten vermengen. Bandnudeln auf 4 Tellern verteilen, mit der Sauce anrichten und Salat dazu servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Garzeit:	**ca. 10 Minuten**
Pro Person:	**4,5 Points**

ERDBEERSORBET

Für 4 Personen:

- 3 Limetten (ersatzweise Zitronen)
- 120g brauner Zucker
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 500g Erdbeeren (ersatzweise TK)

1. Für den Zuckersirup Limetten auspressen und den Saft mit Zucker und 50ml Wasser in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat und etwas abkühlen lassen. Gelatine in reichlich kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, ausdrücken und in der Zuckerlösung auflösen.

2. Erdbeeren pürieren und das Püree mit dem Zuckersirup verrühren. Masse in eine Schale füllen und ca. 5 Stunden gefrieren lassen, dabei mehrmals mit dem Pürierstab durchrühren. Das Sorbet in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, in gekühlte Gläser spritzen und sofort servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Garzeit:	**ca. 5 Minuten**
Gefrierzeit:	**ca. 5 Stunden**
Pro Person:	**2 Points**

FESTLICHER OBSTSALAT

Für 4 Personen:

- 4 Kiwi
- 3 Kaki
- 1 kleine Mango (200g)
- 100g kernlose, blaue Weitrauben
- 1 Orange
- 2 EL Zitronensaft
- flüssiger Süßstoff
- 3 TL gehackte Mandeln
- 250g fettarmer Joghurt
- 1 TL Honig
- Zimt
- 2 Handvoll Kapstachelbeeren

1. Kiwi, Kaki und Mango in mundgerechte Stücke schneiden. Trauben halbieren und Orange filetieren.

2. Zitronensaft mit Süßstoff abschmecken und mit dem Obst vermischen. Gehackte Mandeln mit Joghurt und Honig verrühren und mit Zimt und Süßstoff abschmecken. Obstsalat in Dessertschüsseln füllen, mit einem Klecks Mandeljoghurt mit Kapstachelbeeren bestreut servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 5 Minuten**
Pro Person:	**3 Points**

ORANGEN-MOUSSE MIT ROTER SAUCE

Für 4 Personen:

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 2 Eier
- 6 Orangen
- flüssiger Süßstoff
- 1 Prise Salz
- 200g Himbeeren
- 250g Erdbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL gehackte Pistazien
- einige Blätter Zitronenmelisse

1. Gelatine in reichlich kaltem Wasser ca., 10 Minuten einweichen und ausdrücken, Eier trennen, Orangen auspressen. Eigelb und Süßstoff auf dem Wasserbad unter Erwärmen schaumig schlagen, nach und nach den Orangensaft hinzufügen. Die Gelatine darin auflösen und die Masse im Kühlschrank ca. 30 Minuten erkalten lassen. Eiweiß mit etwas Salz schaumig schlagen und vorsichtig unter die Orangenmousse heben. Die Mousse ca. 2 weitere Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

2. Für die Sauce Himbeeren mit Erdbeeren pürieren. Das Püree mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken und als Spiegel auf Dessertteller setzten. Die Orangenmousse mit 2 Löffeln zu Nocken formen und darauf setzten. Mit gehackten Pistazien sowie Zitronenmelisse garniert servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 30 Minuten**
Garzeit:	**ca. 5 Minuten**
Kühlzeit:	**ca. 2 ½ Stunden**
Pro Person:	**1,5 Points**

CREMA DI CAFE

Für 4 Personen:

- 9 Löffelbiskuits
- 8 EL starker gebrühter Kaffee (bzw. Espresso)
- 8 EL Apfelmus, ohne Zucker
- 300g Magerquark
- 4 EL Mineralwasser
- einige Tropfen Vanillearoma
- flüssiger Süßstoff
- 1 TL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker

1. Eine flache Form mit Löffelbiskuits auslegen, mit Kaffee beträufeln und Apfelmus darüber streichen.

2. Quark mit Mineralwasser und Vanillearoma glatt rühren und mit Süßstoff abschmecken. Die Creme als oberste Schicht in die Form geben und glatt streichen. Im Kühlschrank ca. 1 Stunde durchziehen lassen und mit Kakaopulver bestäubt servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 5 Minuten**
Kühlzeit:	**ca. 1 Stunde**
Pro Person:	**2 Points**

CRÊPES MIT BEERENFÜLLUNG

Für 4 Personen:

- 80g Mehl
- 1 Ei
- 125ml fettarme Milch
- 4 EL Mineralwasser
- flüssiger Süßstoff
- 300g gemischte Beerenfrüchte (TK)
- 100ml Johannisbeersaft, ohne Zucker
- 2 ½ EL Puderzucker

1. Mehl, Ei, Milch, Mineralwasser und Süßstoff zu einem glatten Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne fettfrei nacheinander 4 dünne Crêpes von beiden Seiten goldbraun abbacken und warm stellen.

2. Gemischte Beerenfrüchte zusammen mit Johannisbeersaft in einem Topf erhitzen, ca. 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen und mit Süßstoff abschmecken.

3. Crêpes mit Beerenfrüchten füllen und mit Puderzucker bestäubt auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Garzeit:	**ca. 15 Minuten**
Pro Person:	**2,5 Points**